

# 宜蘭縣凱旋國民小學一〇六學年度 第一學期學生課間活動實施計畫

## 壹、依據：

依據本校體育發展工作計畫辦理。

## 貳、實施目的：

- (一) 鍛鍊學生強健體魄，充實學生活動技能。
- (二) 養成平時運動的良好習慣。
- (三) 落實課間活動教學，鼓勵充分利用課餘休閒時間。
- (四) 養成學童下課能走出教室讓眼睛休息的好習慣。

## 參、辦法：

- (一) 實施對象為本校全體學生。
- (二) 實施時間為第一週起每日上午第二節下課時間（10：00～10：30）舉行，每次三十分鐘。
- (三) 實施項目、地點與負責人：

星期 項目 地點	一	二	三	四	五
實施 項目	愛眼健康操	新式健康操	愛眼健康操	新式健康操	跳繩操
	跳繩活動	跑步/班級活動	跳繩活動	跑步/班級活動	班級活動
	班級活動	班級活動	班級活動	班級活動	
實施 地點	教室走廊	教室走廊	教室走廊	教室走廊	教室走廊
	場地附件一	場地附件一	場地附件一	場地附件一	班級自訂
	待班級老師提出後，由體衛組彙整安排				
負責	上課老師	上課老師	上課老師	上課老師	上課老師

(四) 活動開始由總務處專人播音室播放集合音樂，由體衛組統一安排全班活動位置，全校同學自行至指定地點。

(五) 跳繩由學生自行準備器材。

(六) 週二、四跑步運動如遇雨天則改為跳繩活動。

(七) 班級活動由班上導師主持，請老師指導學生確實做好熱身運動，及宣達場地安全規定，並隨時注意學生安全問題，制止學生做危險行為。若遇天雨，因受限於場地，請各班自行調整。

四、實施成果建檔後備查。

五、本辦法經行政會議通過，校長核可後實施，修正時亦同。

體衛組長：  學務主任：  校長： 

場地附件一

課間活動(愛眼健康操、新式健康操、跳繩、班級活動)場地規劃表

低年級

班級	一忠	一孝	二忠	二孝	二仁
地點	二樓川 堂走廊	一忠~一 孝教室 走廊	一樓川 堂走廊	二忠~二 孝教室 走廊	二仁教 室走廊

中年級

班級	三忠	三孝	三仁	四忠	四孝	四仁
地點	健康中 心走廊	三忠~三 孝教室 走廊	三仁~電 腦教室 (二)走 廊	四忠~四 孝教室 走廊	四仁教 室走廊~ 美勞教 室走廊	美勞教 室走廊~ 丁樓梯 外走廊

高年級

班級	五忠	五孝	五仁	六忠	六孝
地點	校長室~校 史室~快樂 學習班走 廊	安妮教室~ 五忠~五孝 教室走廊	飲水間走 廊~自然 科教室走 廊	太陽能光 電走廊~電 腦教室 (一)~六忠 教室走廊	六忠~英語 ~五仁教室 走廊

宜蘭縣凱旋國民小學106學年度班級學生課間活動規劃表(兩天)

班級	活動內容(自訂班級活動)	地點
一忠	舞蹈	教室
一孝	舞蹈	教室
二忠	舞蹈	教室
二孝	晴 體能訓練 雨 舞蹈	晴 遊戲器材區 雨 教室
二仁	舞蹈	教室
三忠	舞蹈 · 跳繩	教室 · 走廊
三孝	舞蹈 · 跳繩	教室 · 走廊
三仁	舞蹈 · 跳繩	視聽中心前 走廊
四忠	舞蹈	教室 · 教室
四孝	跳繩	走廊
四仁	舞蹈 · 桌球 · 羽球	教室 · 展藝 2F
五忠	舞蹈 · 跳繩	走廊 · 教室
五孝	樂樂棒 · 跳繩 · 羽球 · 跳舞	走廊 · 教室 · 展藝
五仁	舞蹈 · 跳繩	走廊 · 教室
六忠	跳繩	走廊 · 教室
六孝	舞蹈 · 跳繩	走廊 · 教室

承辦人：

教師兼  
體衛組長 李信德

主任：

教師兼  
學務主任 曾介文

校長：

校長張哲豪

# 宜蘭縣凱旋國小 106 學年度辦理健康促進活動成果照片

壹、活動名稱：課間活動安排

貳、時間：106 年 9 月-107 年 6 月

參、地點：本校校園

肆、參加對象：全校學生

伍、成果照片

